

Cecova recomienda el consumo de pescado en Navidad para garantizar una alimentación "saludable"

▼ PUBLICIDAD ▼

Directorio: Navidad



Foto: Europa Press

Publicado 23/12/2013 19:39:51 CET

VALENCIA, 23 Dic. (EUROPA PRESS) -

El Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (Cecova) recomienda consumir durante las comidas navideñas pescados en lugar de carnes, para garantizar una alimentación "más saludable en estas fechas", y en el caso de preferir la segunda opción, aconsejan escoger pollo o pavo antes que carnes rojas.

1
3
?
0

Cecova ha elaborado esta y otras recomendaciones con el fin de evitar las consecuencias "indeseables" de la mala alimentación asociada a las celebraciones navideñas, cuando es frecuente aumentar el consumo de alcohol y modificar las comidas con alimentos de elevado contenido calórico, como grasas de embutidos y quesos curados, o azúcares de dulces, turrones y golosinas, según ha indicado la organización en un comunicado.

g+1

Desde este colectivo, indican que las recomendaciones sobre una alimentación sana en Navidad no difieren de las que deben hacerse a lo largo del año, aunque pueden adaptarse a estas circunstancias recomendando especialmente el consumo de